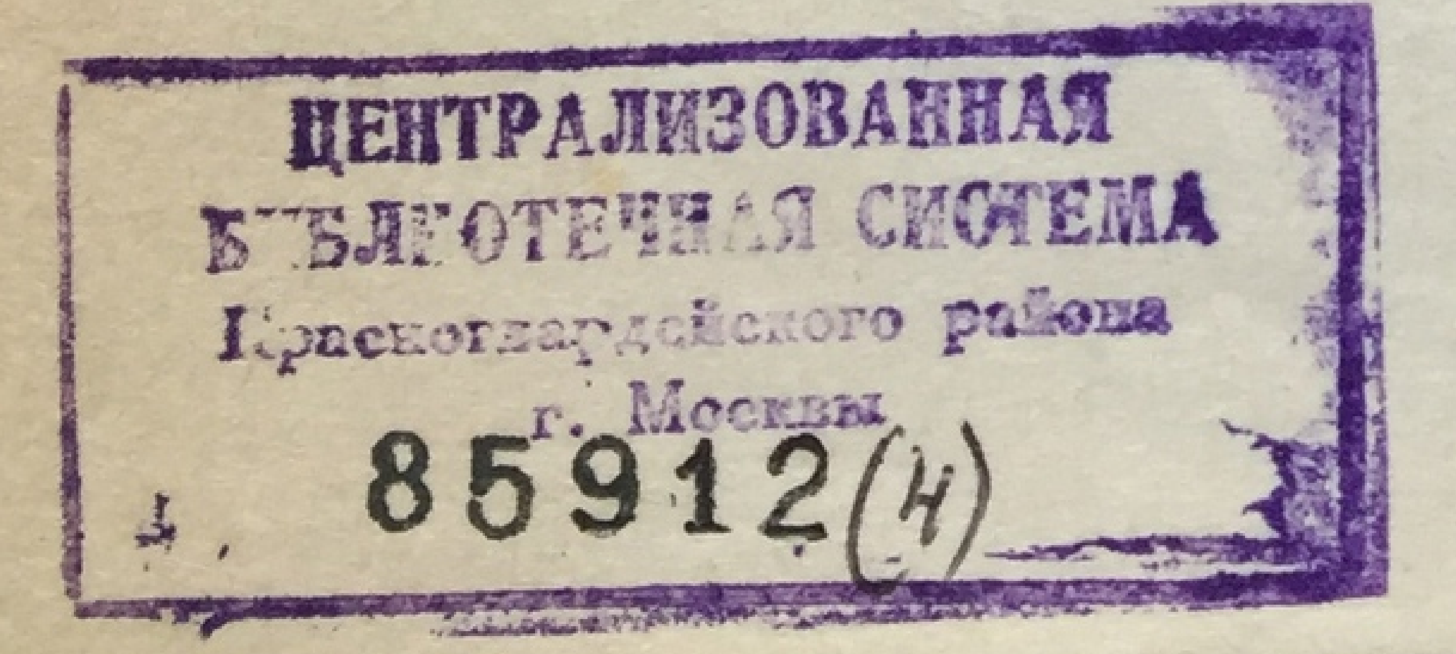

67,99(2Рос)8
В23
ВАШ ГИД
ПО ЛИЧНОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ
Советы женщинам дает
Британская организация «Антея-траст»

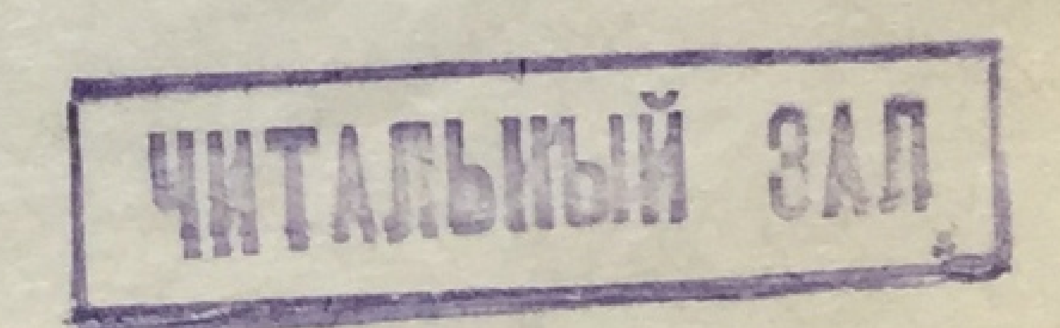
ВАШ ГИД ПО ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

**Советы женщинам
дает британская организация
"Антея-траст".**

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

Москва 1993





И

Перевод с английского Б.Станишнева

THE WOMAN`S GUIDE TO PERSONAL SAFETY. -
London: ANTHEA TRUST, 1992.

Ваш гид по личной безопасности. Советы женщинам дает британская организация "Антея-траст"/ Пер. с англ. -Москва: Аргументы и факты, 1993. - 64 с.

Только подумайте: дома, в уютно обставленной квартире, за рулем семейного автомобиля, на пешей или велосипедной прогулке, на автобусной остановке, даже при обычном телефонном разговоре с подругой, современную женщину подстерегает столько неожиданностей - и не всегда приятных. Так утверждают весьма опытные эксперты английской организации "Антея-траст", предлагая эффективные и одновременно очень простые советы по личной безопасности. Надо ли говорить о том, что в нашей сегодняшней действительности это актуально, как никогда!

Прислушайтесь к их советам. Прочтите эту книгу!

ISBN 5-85272-008-9

СОДЕРЖАНИЕ

1. Безопасность в собственном доме........................ 3
2. Как избежать ограбления дома........................ 7
3. Безопасность при переговорах по телефону........ 10
4. Безопасность при ходьбе пешком........................ 11
5. Как вести себя при встрече с хулиганами............ 15
6. Как вести себя при встрече с собаками.............. 16
7. Безопасность во время занятий бегом................ 18
8. Безопасная езда на велосипеде........................ 20
9. Безопасная езда на автомобиле........................ -
10. Безопасность при путешествиях "автостопом"........................ 25
11. Как вести себя при попытке насильно увезти на автомашине........................ 27
12. Безопасность при поездках на автобусе........... 30
13. Безопасность при поездках на такси................ 31
14. Безопасность при поездках по железной дороге........................ 32
15. Личные сигнальные устройства........................ 33
16. Что нужно помнить об алкоголе........................ 34
17. Советы девушке-подростку........................ 35
18. Как помочь полиции........................ 40
19. Что нужно помнить об изнасиловании............... -
20. Как действовать после изнасилования.............. 43
21. Как избежать изнасилования при свидании с малознакомым мужчиной........................ 45
22. Советы по самообороне........................ 47
23. Защита от черной магии и колдовства.............. 53

1. БЕЗОПАСНОСТЬ В СОБСТВЕННОМ ДОМЕ

(См., кроме того, соответствующий раздел советов о том, как избежать ограбления дома).

Установите надежный "глазок" на входную дверь. Это позволит вам узнать, кто именно звонил до того, как вы откроете дверь.

Установите, кроме того, цепочку на дверь. Такую цепь нужно закреплять очень прочно - на длинных стальных винтах или шурупах. Не пользуйтесь короткими винтами - они могут отлететь при сильном нажатии плечом или ударе ногой!

Остерегайтесь мошенников, прикидывающихся кем-то из официальных лиц, службы быта или рабочих, пришедших якобы по вызову. Если кто-то действительно является по вызову, то обычно его приход должен заранее оговариваться, а сам он - иметь какое-нибудь служебное удостоверение.

Если неожиданно раздается звонок в дверь, то вести себя надо следующим образом. Постарайтесь спокойно разглядеть, "кто там", через "глазок" или, если можно, через окно. Если внешность визитера вас напугала, не открывайте дверь, а позвоните в полицию. (Все, что в этой брошюре говорится о полиции, как мы надеемся, относится и к нашей милиции. - Прим. перев.) Перед тем как открыть дверь, всегда набрасывайте цепочку. Если пришедший сказал, что он "на службе", а вы его не знаете в лицо, попросите предъявить удостоверение. Внимательно изучите его. Если пришедший действительно "на службе", то он не станет возражать, если, рассматривая его удостоверение, вы прикроете перед ним дверь. Если у вас остаются какие-то сомнения, лучше попросите его

прийти попозже. Позвоните затем в ту организацию, которая, по утверждению этого человека, его прислала, и попросите это подтвердить. При этом не пользуйтесь телефонным номером, указанным на его визитной карточке (если он вам ее оставил), - там может оказаться телефон сообщника. Лучше найти соответствующий номер в телефонном справочнике. Если у вас по-прежнему остаются сомнения, позвоните все же в полицию.

Остерегайтесь тех, кто станет возражать против предпринимаемых вами мер предосторожности, говоря, что ему "некогда ждать". Не поддавайтесь давлению.

Любой визитер, утверждающий, что он "на службе", но не имеющий служебного удостоверения или же "забывший" его, а тем более тот, кто якобы имеет такое удостоверение, но не дает вам его как следует изучить, почти наверняка окажется мошенником. Закройте скорее дверь!

Никогда не позволяйте посетителям заходить к вам в дом, если вы не уверены на 100%, что они именно те, за кого себя выдают.

Если кто-то рвется к вам в дом, говоря, что ему надо "срочно позвонить", не впускайте его. Лучше попросите его подождать за дверью, пока вы сами поговорите по телефону за него.

Никогда не давайте пришедшему повода почувствовать, что вы в доме одна. Перед тем как открыть дверь, крикните своему мужчине - даже воображаемому! - что-нибудь вроде: "Миша, сиди, я сама открою".

Если вы живете одна или же сидите одна целый день, пока ваш муж на работе, подумайте: а не завести ли собаку? Причем такую, чтобы лаяла достаточно громко.

Хороший прием: запишите на магнитофонную кассету собачий лай и грозное рычание. Если вы слышите, что кто-то неожиданно постучал к вам в дверь, или же вам кажется, что к вам залез грабитель или иной незваный гость, то запустите эту кассету как можно громче! Никому неохота связываться со злой собакой.

Ночью, если вы проснулись от шума, производимого незваным пришельцем в вашем доме, встаньте, зажгите в спальне свет и попробуйте произвести какой-нибудь шум. Если вы живете одна, крикните что-нибудь воображаемому мужчине. Что бы ни случилось, не спешите встретиться с пришельцем "лицом к лицу". В подавляющем большинстве случаев он сбежит, едва заслышав голоса и движение в доме.

Еще одним бесценным приспособлением для женщины, которая живет одна, является металлический клин - такой, какой вы можете достать у любого слесаря. Этот предмет можно мгновенно положить под дверь, и он будет прекрасно держать ее! В экстренном случае любое число предметов может выполнять роль клина.

Можно "забаррикадировать" дверь от незваных гостей на неопределенный срок, расставив мебель в ряд через всю комнату - так, чтобы образовавшийся "коридор" вел от входной двери прямо к противоположной стене. Любая подобная "баррикада" может оказаться весьма полезной, позволяя вам выиграть ценное время.

Если вы живете одна, то для большего спокойствия имеет смысл провести дополнительный телефонный отвод и установить телефон в спальне.

С наступлением темноты обязательно задергивайте шторы, чтобы отвадить любителей заглядывать в чужие окна. Шторы подбирайте из толстого многослойного материала, чтобы ваш силуэт не отражался на них при включенном свете.

В телефонном справочнике или на дверной табличке пишите только фамилию и инициалы (у нас это особенно касается тех, чьи фамилии не имеют родового окончания "а": тогда нельзя догадаться, какого пола жилец. - Прим.перев.).

О ключах от квартиры надо помнить следующее. Переезжая на другую квартиру, первым делом смените все замки: неизвестно, у кого могут оказаться ключи от старых замков. Никогда не наносите на ключи или брелок ваше имя или адрес. Никогда не носите ключи в той же сумке, где лежат документы или другие бумаги, по которым можно определить ваши имя и фамилию (чековую книжку, письма, счета, удостоверение личности и др.). Никогда не оставляйте ключи в местах, кажущихся "безопасными", - например, под половиками или в цветочных горшках. Если вы возвращаетесь домой поздно, держите ключ от входной двери наготове, чтобы войти в квартиру как можно скорее. Если вы потеряли ключи от дома, немедленно замените замки.

Время от времени вам потребуется вызывать на дом кого-нибудь из службы быта, или специалиста по ремонту бытовой техники, или кого-нибудь еще в этом роде. Если вы испытываете какие-то опасения по этому поводу, лучше попросите подругу побыть с вами в назначенное время, чтобы не оставаться одной. А вы, в свою очередь, побудете с ней, когда понадобится.

Если пришел рабочий-ремонтник, а вы в доме одна, всегда будьте вежливы, но держите его "на расстоянии". Остерегайтесь нежелательных знаков внимания или комплиментов с его стороны. Если вы почувствовали угрозу своей безопасности, выйдите из дома или, позвонив подруге или соседке, попросите ее зайти к вам.

Если вы, подойдя к своему дому, заметили признаки вторжения чужака - например, приоткрыта входная дверь или разбито окно, не кричите и не спешите войти внутрь. Зайдите к соседке и оттуда позвоните в полицию. До прихода полиции в свой дом не заходите.

2. КАК ИЗБЕЖАТЬ ОГРАБЛЕНИЯ ДОМА

Есть десять основных вещей, которые "не любит" грабитель:

• бдительные соседи, всегда готовые прийти на помощь;

• опущенные занавески и зажженные огни;

• личные автомашины во дворе, свидетельствующие о том, что их владелец дома (это, правда, больше касается тех, кто проживает в одно-двухэтажных домах. - Прим. перев.) ;

• трудности с подходом к тыльной стороне дома;

• горящие огни перед домом и позади него;

• собаки;

• двойные стекла на рамах с широкими промежутками между ними;

• специальные замки на стеклах;

• видимое отсутствие ценных вещей;

• замки на дверях внутри дома.

Есть также десять вещей, которые грабителя, наоборот, привлекают:

- открытые окна и двери;
- заборы или живые изгороди перед домом, затрудняющие хозяевам обзор;
- легкий доступ к тыльной стороне дома;
- отсутствие огней снаружи в ночное время - т.е. "дом, погруженный во тьму";
- слабые двери;
- двери без врезных замков;
- видимое множество ценных вещей;
- отсутствие отдельных замков на дверях во внутренний дворик;
- незапертые сараи и гаражи - особенно там, где из гаража есть прямой ход в дом. При этом взломщик с удовольствием воспользуется найденными там инструментами и лестницами;
- жалюзи на окнах.

В трех из каждых десяти совершаемых краж преступник не совершает взлома: окна и двери, оставленные хозяевами по беспечности открытыми, позволяют ему войти или вскарабкаться внутрь, чтобы затем "почувствовать себя как дома". Уже тем, что вы будете внимательнее относиться к собственной безопасности и установите надежные запоры, вы сможете уменьшить риск ограбления по меньшей мере на 30%.

Замените ненадежные входные двери дома на прочные.

Установите прочные врезные замки (их можно открыть только ключом) и задвижные засовы на внешних дверях.

При более чем 50% ограблений преступники проникают в дом через окна. Установите надежные замки на окнах.

Установите замки также на дверях внутри дома.

Всегда запирайте вовремя сараи и гаражи.

Храните приставные лестницы запертыми на цепь с висячим замком.

Не экономьте денег на наружном освещении дома - как с парадной стороны, так и с тыльной.

Если вы уходите из дома в ночное время, оставьте зажженными несколько лампочек (можно, кроме того, не выключать радио) для того, чтобы потенциальный грабитель думал, что дома кто-то есть.

Установите сигнализацию. Регулярно проверяйте ее рабочее состояние.

Заблокируйте боковые проходы к дому высокими воротами и запирайте их на висячий замок.

Заборы, стены и живые изгороди с тыльной стороны дома должны быть высокими (так безопаснее), а с парадной - низкими, чтобы грабитель не смог "работать" незамеченным.

Если вы живете в многоквартирном доме, обсудите вопросы личной безопасности со своими соседями. Подумайте об установке "домофона" - переговорного устройства на общем входе или же установите там общий замок, ключи от которого должны быть у всех жильцов.

3. БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ПЕРЕГОВОРАХ ПО ТЕЛЕФОНУ

Отвечая на телефонный звонок, скажите просто "Алло", не говоря ваше имя и телефонный номер. На вопрос: "Какой это номер?" - отвечайте: "А какой вам нужен?" В зависимости от того, что вам дальше скажут, укажите, тот это номер или нет. Если номер набран неправильно, не раскрывайте ваше имя или номер. Положите трубку. (Некоторые злоумышленники, звонящие с непристойными целями, набирают номера "наобум" до тех пор, пока не найдут подходящую жертву.) Если номер набран правильно, то сделайте так, чтобы человек на том конце провода сначала назвал себя.

Если вы почувствовали, что вам звонят явно со злым умыслом или непристойными целями, сохраняйте спокойствие и не выдавайте свои чувства: тот, кто звонит, как раз ждет от вас эмоционального ответа. Не ввязывайтесь в разговор. Сразу же положите трубку. Если звонок носил явно угрожающий характер или же аналогичные звонки начинают повторяться, позвоните в полицию.

Если звонки повторяются, то у вас есть варианты:

• сменить номер и не заносить его в телефонный справочник;

• обратиться в полицию с просьбой отыскать злоумышленника;

• установить у себя одно из современных устройств с цифровым дисплеем, где автоматически высвечивается номер, с которого производится звонок.

Если у вас установлен автоответчик, не указывайте в записанном на пленку сообщении ваше имя и номер телефона. Никогда не записывайте такие сообщения, где говорится, что вас нет дома, что вы в отпуске или коман-

дировке. Указать нужно только то, что в данный момент вы не можете лично снять трубку.

4. БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ХОДЬБЕ ПЕШКОМ

Перед выходом из дома спланируйте ваш будущий маршрут. Мысленно представьте самый короткий и безопасный путь к пункту следования. Информируйте кого-нибудь - лично или оставив записку - о том, куда вы идете и когда вернетесь.

Одевайтесь соответствующим образом.

Надевайте такую обувь, в которой можно бежать, если потребуется.

За пределами своего дома помните о возможных опасностях. Выглядите уверенной в себе и целеустремленной.

Всегда прислушивайтесь к собственной интуиции. Если вы ощутили беспокойство, или почувствовали опасность, или же начали понимать, что ситуация выходит из-под контроля, уходите быстро и без колебаний.

Избегайте пустынных мест и никогда не “спрямляйте” дорогу, выбирая путь через плохо освещенные проулки, пустыри, а также участки, поросшие лесом или плотным кустарником.

По автодороге всегда идите лицом к движению: в этом случае никто не сможет подъехать к вам на машине сзади, оставаясь незамеченным. Если к вам приближается машина и вы чувствуете опасность - кричите, визжите и бегите в противоположном направлении. Это позволит

выиграть жизненно важные секунды, чтобы убежать, и, кроме того, затруднит водителю преследование. Запишите или запомните номерной знак автомобиля, а также приметы машины и водителя.

Никогда не пользуйтесь услугами попутных машин с незнакомыми водителями и не соглашайтесь на предложения "подвезти".

Избегайте проходить вплотную к стоящим автомобилям. Остерегайтесь стоящих машин с включенными двигателями и сидящими внутри людьми.

Если машина тормозит, а пассажиры просят показать им дорогу (особенно с наступлением темноты), говорите с ними на безопасном расстоянии. Не подходите к автомобилю на расстояние вытянутой руки.

Если вы надели шарф, заправьте оба конца под пальто. Проверьте, чтобы они не свисали на спину: в противном случае нападающий может схватиться за них, чтобы задушить.

Не слушайте на улице аудиоплейер: в наушниках невозможно распознать звуки, предостерегающие об опасности (например, шаги за спиной, шум в кустах и др.).

Через тоннели ходите осторожно. Лучше не проходите через них в одиночку, а воспользуйтесь обществом других людей, идущих в том же направлении, или же просто идите вместе с ними: они будут охранять вас, сами того не подозревая.

Рекомендуем носить с собой личное сигнальное устройство. Носите его в руке или в кармане - так, чтобы немедленно воспользоваться, если понадобится.

Находясь на улице, спрячьте под одежду ювелирные украшения, кажущиеся дорогими.

Все более серьезной проблемой становится особый вид воровства - выхватывание сумок у прохожих на улице. Держа в руках сумку, не прижимайте ее слишком крепко к себе: иначе потенциальный грабитель подумает, что там лежит что-то ценное. Идя вдоль дороги, держите сумку в другой от проезжей части руке: этим вы помешаете грабителям, "работающим" на проезжающих транспортных средствах. Не носите сумку на плече: обязательно набрасывайте ремень по диагонали через голову. Лучше всего так носить небольшие сумки, спрятав их под пальто или пиджак. Грабители часто носят с собой ножи, поэтому глупо пытаться бороться после того, как у вас схватили сумку. Деньги и ценности, включая чековую книжку, кредитные карточки, ключи и т.п., держите в специальном отделении в поясе или во внутренних карманах. Закалывайте карманы сверху английской булавкой, чтобы сбить с толку воров-карманников.

Не перегружайте себя хозяйственными сумками или другой поклажей. Всегда оставляйте свободной хотя бы одну руку, чтобы при необходимости использовать ее для самозащиты.

Всегда носите с собой немного денег на непредвиденный случай - например, для того, чтобы, оказавшись в критическом положении, вы могли срочно позвонить из автомата или добраться до дома на автобусе (или такси).

Если вам показалось, что кто-то за вами наблюдает или вас преследует, остановитесь и посмотрите в стекло витрины магазина: благодаря отражению вы сможете незаметно понаблюдать за этим человеком и его поведением.

Если вам по-прежнему кажется, что вас преследуют, перейдите через улицу “туда и обратно”. Если преследователь не отстал, дойдите до людного места - магазина, кафе, ресторана, автостанции и т.п. - и позвоните в полицию.

Если вас преследуют ночью и вы боитесь нападения - кричите или визжите, стучитесь в двери и зовите на помощь. Толкните входную дверь какого-нибудь дома или стоящую автомашину - может быть, сработает сигнализация. Вообще, шумите как можно громче, чтобы привлечь внимание.

Ночью вам, возможно, потребуется зажечь фонарик (при спуске по ступенькам и т.п.). Но вообще-то постарайтесь, чтобы глаза привыкли к темноте: пользуясь фонариком, вы как бы загодя извещаете о своем приближении. Кроме того, вы тем самым раскрываете сам факт, что вы женщина, а свет фонарика затрудняет обзор всего, что находится за пределами луча, - в том числе людей, которые могут на вас напасть. Носите с собой фонарик, но пользуйтесь им разборчиво. (Кстати: “ночная слепота” - классический признак недостатка витамина А.)

Обходите стороной плохо освещенные участки, а также затемненные входы и арки. Если улица пустынна, держитесь поближе к наружной стороне тротуара: тогда потенциальному преступнику придется преодолеть большее расстояние для нападения, а у вас появятся критически важные секунды для ответных действий.

Остерегайтесь мужчин, предлагающих “проводить вас домой”. Их побуждения могут быть неискренними.

В идеале женщине вообще не следует ходить по улицам в одиночку с наступлением темноты: риск слишком велик. Если собираетесь вернуться домой поздно, заранее договоритесь с другом или родственником, чтобы он вас подвез, или закажите такси.

5. КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ ВСТРЕЧЕ С ХУЛИГАНАМИ

Если, бродя по городу, вы увидели впереди себя компанию хулиганского вида, немедленно поверните в противоположном направлении. Если вы этого не сделаете, последствия могут быть весьма неприятными - особенно если вы при этом молодая привлекательная женщина.

Если дело происходит днем и вокруг есть люди, а хулиганы не кажутся явно агрессивно настроенными, у вас есть выбор: забежать в ближайший магазин, чтобы переждать, пока они пройдут мимо, или же перейти на другую сторону улицы.

Если вам свистят или кричат, не обращайте на это внимания. Продолжайте идти. Держитесь так, как будто вы ничего не слышите. Не показывайте страха и не держитесь вызывающе. Если у вас нет выбора, кроме как пройти мимо группы хулиганов, и один из них делает шаг к вам, чтобы спросить время или попросить “огонька”, ни в коем случае не останавливайтесь! Иначе вас окружат, и вы окажетесь в незавидном положении. Продолжайте двигаться. Ответьте что-нибудь вроде: “Извините, у меня часы сломались”, или: “Извините, не курю”.

Если вас все же окружили, сохраняйте спокойствие и попробуйте их “заболтать” - по принципу: “Сейчас, одну минуточку...” Если дело принимает серьезный оборот, крикните прохожему, чтобы он позвонил в полицию.

Сделайте что-нибудь неожиданное. Если у вас с собой есть деньги (особенно мелочь) или хозяйственная сумка, подбросьте их в воздух и, воспользовавшись замешательством, “протолкнитесь” через круг, а затем быстро направляйтесь к ближайшему людному месту (ресторану, кафе, магазину, гостинице и т.п.)

Если цель хулиганов - вас ограбить, не препятствуйте им. Ваша личная безопасность важнее, чем ваши вещи.

Если на вас напали и ударили, притворитесь, что вы получили серьезные повреждения. Есть неплохой шанс, что хулиганы запаникуют и убегут.

Если на вас напали и у вас нет выбора, кроме как обороняться, нападайте на главаря группы. Если вы сможете как следует ударить его и вывести из строя, остальные, возможно, замешкаются, а вы сможете убежать.

6. КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ ВСТРЕЧЕ С СОБАКАМИ

Избегайте встречаться “лицом к лицу” с агрессивно настроенной собакой (равно как и с другим животным).

Если к вам приближается агрессивно настроенная собака, остановитесь и не двигайтесь. Говорите с ней спокойно, но твердо. Давайте четкие команды: “фу”, “нельзя”, “сидеть”, “лежать”, “место”.

Никогда не делайте резких движений к собаке и не пытайтесь схватить ее до того, как она как следует вас обнюхает. Немного погодя протяните ей руку ладонью вверх. Вам покажется, что собака обнюхивает ваши пальцы, однако на самом деле она физически чувствует вашу "ауру". У настоящего любителя животных она излучает оранжевые лучи. "Аура" человека незаметна невооруженным глазом, однако собаки способны определять и "читать" ее. Если ваша "аура" излучает оранжевый свет, или, иначе говоря, вы доброжелательны и не питаете дурных намерений, вы не должны бояться беды.

Некоторым собакам, правда, присущ злобный нрав, что является следствием плохого кормления, жестокости хозяев, преднамеренного неправильного воспитания или же редкой природной злобы. Если на вас напала маленькая собачка, то наилучшим выходом будет схватить ее за загривок и перенести по другую сторону забора, живой изгороди или стены. Если собака большая, то по возможности схватите ее покрепче за загривок и дотащите до двери или ворот, где ее можно запереть.

Угроза применить камень или палку часто останавливает нападение собак.

Если собака готова прыгнуть и укусить вас, протяните вперед руку. Если есть время, обмотайте руку чем-нибудь из одежды (джемпером, шарфом и т.п.), газетой или чем-нибудь еще - такая "прокладка" уменьшит телесные повреждения. В момент укуса не пытайтесь выхватить руку, а, наоборот, протолкните ее глубже собаке в пасть: это ослабит хватку, а рана получится не такой рваной.

2 - 404

Остерегайтесь сук, которые только что ощенились. Такие собаки становятся нетипично агрессивными и кусачими.

Никогда не хватайте собаку за хвост: весьма вероятно, что она повернется и укусит вас.

Если во время занятий бегом вы увидели впереди себя собаку, остановитесь. В противном случае она может погнаться за вами. Спокойно удалитесь и возобновите бег только тогда, когда собака скроется из виду.

Если собака вас преследует, скиньте с себя и бросьте на землю пальто (или что-нибудь еще из одежды) или же сумку. Весьма вероятно, что собака остановится, чтобы обнюхать эту вещь, а вы тем временем скроетесь в безопасном месте.

Если на вас бросается большая собака и вы понимаете, что ни убежать, ни отбиться от нее нет никакой возможности, притворитесь мертвой. Собака увидит, что вы больше не представляете опасности, и прекратит нападение.

7. БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ БЕГОМ

Занимаясь оздоровительным бегом, надевайте спортивный костюм светлого яркого цвета - тогда водителям автомашин будет легко вас заметить. Желательно также надеть на руки флюоресцирующие ленты.

Пользуйтесь только хорошо освещенными дорогами с тротуарами. Не “спрямляйте” путь за счет затемненных проездов или пустырей. Избегайте проселков,

безлюдных или поросших лесом участков, подземных переходов и дорог, проходящих вдоль каналов.

Будьте начеку, бегая через парки. Держитесь подальше от древесных и кустарниковых насаждений, где может притаиться преступник. Никогда не бегайте через парки с наступлением темноты.

Если вы постоянно занимаетесь бегом, старайтесь менять время и маршрут, чтобы вас не могли подстеречь в определенном месте.

Если вы бежите вдоль дороги, выбирайте направление лицом к проходящему транспорту - так, чтобы к вам не могли “подкрасться” сзади на машине.

Никогда не слушайте на бегу аудиоплейер в наушниках. Это очень опасно, поскольку вы не услышите ни шума приближающейся автомашины, ни шагов потенциальных преступников.

Если за вами бросилась собака, остановитесь. Говорите с ней мягким, успокаивающим голосом. Медленно отойдите прочь. Возобновите бег только тогда, когда собака скроется из виду.

Всегда будьте начеку.

Выглядите уверенной в себе.

Хорошо бы носить в руке личное сигнальное устройство.

Выбирайте удобный для вас постоянный темп. Никогда не бегайте до изнеможения. Всегда оставляйте

2*

внутренний резерв - хотя бы для того, чтобы, столкнувшись с опасностью, вы имели силы найти спасение.

Если вы завидели впереди потенциальную опасность, не доводите дело до беды - поверните назад. Безопасность прежде всего.

8. БЕЗОПАСНАЯ ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ

Всегда поддерживайте ваш велосипед в хорошем рабочем состоянии.

Регулярно проверяйте фонари и тормоза.

Установите на велосипеде светоотражающие полоски.

Всегда носите шлем. Это предохранит вас от удара головой при падении.

Установите на велосипеде громкий звуковой сигнал.

9. БЕЗОПАСНАЯ ЕЗДА НА АВТОМОБИЛЕ

Всегда содержите ваш автомобиль в порядке, следите за его рабочим состоянием и регулярно проходите техобслуживание.

Регулярно проверяйте уровень масла и воды.

Обязательно возите с собой в канистре в багажнике хотя бы 5 литров бензина.

Берите с собой в поездку фонарь с сильным лучом, теплое пальто и одеяло. Все это может пригодиться в случае поломки или в иной непредвиденной ситуации.

Куда бы вы ни отправлялись в путешествие, берите с собой подробную карту местности. Тогда вам не придется останавливаться и спрашивать дорогу.

Захватите в автомашину личное сигнальное устройство.

Всегда берите с собой какое-то количество денег, в том числе мелочь - хотя бы для того, чтобы позвонить при необходимости из автомата.

Если вы можете, установите в машине радиотелефон. Для женщин, путешествующих на машине в одиночку, такие телефоны могут оказаться "дороже золота".

При помощи хорошей дорожной карты спланируйте маршрут до места назначения еще до того, как отправитесь в путь.

Где это возможно, путешествуйте только по главным или "хорошо накатанным" дорогам. Без крайней необходимости избегайте безлюдных сельских дорог и проселков.

Перед выездом передайте кому-нибудь на месте назначения информацию о том, когда вы прибудете.

Проезжая небольшие поселки, держите дверцы машины на замке. Если вы едете с открытым окошком, не кладите на видное место сумки и другие ценные вещи. В противном случае вы рискуете стать жертвой ограбления.

Если вы чувствуете, что машина вот-вот сломается, немедленно направляйтесь к ближайшему телефону-автомату или просто людному месту (гостинице, кафе и т.п.), чтобы там попросить о помощи.

Звоня по телефону в полицию или в отделение техпомощи, обязательно скажите, что вы одна. Спросите у них совета: что вам делать дальше?

Если машина сломалась прямо на дороге, "доплетитесь" на ней, по возможности, до ближайшего телефона. Поставьте машину подальше на твердой обочине и включите аварийные огни. Если придется идти пешком, следите за знаками, указывающими месторасположение ближайшего телефона: он наверняка где-то недалеко.

Позвонив по телефону, возвращайтесь в свою машину. Заприте все дверцы, кроме одной спереди - на дальней от дороги стороне. Десять процентов несчастных случаев со смертельным исходом на автодорогах происходят с машинами, стоящими неподвижно на обочине. Поэтому лучше оставаться за пределами проезжей части. Если к вам подъедет не та машина, которую вы ждете, быстро заберитесь назад в свой автомобиль и заприте дверцу. Помните: предложения помочь могут быть неискренними.

Если ваша машина сломалась, не соглашайтесь на предложения незнакомых людей "подвезти".

Во время движения ведите машину с той скоростью, с какой считаете нужным. Никогда не позволяйте другим водителям запугивать вас или сбивать с толку.

Если вас "задирает" другой водитель, проигнорируйте и не смотрите на него. Если же он не угомонился или же ведет себя угрожающе, доезжайте до ближайше-

го людного места (например, кафе) или до полицейского участка. По возможности зафиксируйте номер этой автомашины.

Если вам кажется, что какая-то машина вас преследует, продолжайте двигаться до тех пор, пока не доедете до людного места (кафе, автостоянки и т.п.) или же до "госучреждения" (больницы, полицейского участка и т.п.). Там вам помогут.

Если вы заметили, что у какого-то другого водителя есть трудности, не останавливайтесь. Доберитесь до ближайшего телефона как можно скорее и позвоните туда, куда нужно по ситуации.

Если вы заметили что-то похожее на несчастный случай, будьте осторожны: на самом деле это может быть имитация. Заприте дверцы. Проезжая мимо, посмотрите, действительно ли это несчастный случай и нужно ли помочь людям. Если да, то, возможно, наиболее безопасный и логический шаг - доехать до ближайшего телефона и оттуда вызвать помощь (если только вы не медсестра и у вас нет навыков оказания первой помощи). Покажите попавшим в беду, что вы постараетесь им помочь.

Если кто-то вышел на проезжую часть и, размахивая флажком, пытается заставить вас остановиться, опять же помните об осторожности. Это снова может быть имитация. Заприте все дверцы, закройте все окна и переключитесь на более низкую передачу. Если вам не остается ничего, кроме как остановиться, не выключайте двигатель и не выходите из машины до тех пор, пока не убедитесь, что опасности нет. Если на этот счет остаются сомнения, то либо включайте заднюю передачу и подавайте назад, либо разворачивайтесь и езжайте назад

до первого попавшегося телефона, а оттуда звоните в милицию.

Не подвозите “голосующих” на шоссе. Вы же не знаете, кто это - порядочный человек или убийца-рецидивист, обычный путешественник или опасный насильник, чистая душа или закоренелый грабитель. Как вы определите, что у человека на уме? Для женщины, отправившейся на автомобиле в одиночку, риск слишком велик. Лучше проезжайте мимо.

И все же, помня о сказанном выше, если вы увидите, что “голосует” женщина, которая явно попала в передрягу и нуждается в помощи, то будет целесообразно и благородно с вашей стороны ей помочь.

Отходя от автомобиля, даже на сравнительно короткое время, всегда запирайте его. Ценные вещи запирайте в багажнике - подальше от чужих глаз.

Оставляя машину на стоянку на ночь, выбирайте хорошо освещенные места.

Остерегайтесь оставлять машину (особенно с наступлением темноты) на больших плохо освещенных стоянках.

Если вы ставите машину на стоянке в дневное время, однако собираетесь остаться (или работать) поблизости допоздна, подумайте о том, что будет представлять собой это место с наступлением темноты.

Возвращаясь к машине, загляните сначала на заднее сидение, чтобы убедиться, что внутри никого нет. Держите наготове фонарик так, чтобы можно было посветить на замок, а не шарить в темноте, пытаясь найти

отверстие для ключа. Держите ключи наготове так, чтобы можно было быстро забраться в машину и так же быстро из нее выбраться.

10. БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ПУТЕШЕСТВИЯХ "АВТОСТОПОМ"

Множество молодых женщин считают путешествия "автостопом" дешевой и простой возможностью "покататься и посмотреть мир". Однако из всех вариантов путешествий именно этот представляет наибольшую опасность.

Пожалуй, большинство мужчин относится к женщинам, путешествующим "автостопом", чуть ли не как к "законной добыче". Во многих случаях женщинам здесь следует заранее приготовиться к "игривым" предложениям и нежелательным сексуальным поползновениям. Многие мужчины вполне серьезно ожидают сексуальных "услуг" в какой-нибудь форме в качестве компенсации за то, что бесплатно подвозят женщин!

Если вы садитесь в машину к незнакомому мужчине, вы автоматически становитесь заложницей, полагаясь на судьбу. Почти наверняка он окажется здоровее и сильнее вас. Следовательно, лишь от его порядочности зависит то, прибудете ли вы благополучно по назначению или же, наоборот, подвергнетесь нападению и насилию.

Во многих современных автомашинах установлена централизованная система запора дверей (у нас это относится к некоторым моделям иномарок. - Прим. перев.). Это означает, что одним нажатием на кнопку водитель

может заблокировать все дверцы сразу. Если он так поступает, то это само по себе должно служить для женщины сигналом об опасности.

Во многих странах отношение к женщинам, путешествующим "автостопом", строится по принципу "сама напросилась". Обращения по поводу нападений и изнасилований в этих случаях часто встречают слабое понимание в правоохранительных и судебных органах.

Если по какой-то причине вы оказались в трудной ситуации и вам крайне необходимо воспользоваться услугами попутной машины, предлагаем вам действовать следующим образом. "Голосуйте", стоя у бензоколонки, больницы или автостоянки с оживленным движением (но это - только в дневное время) или же в любом другом подходящем безопасном людном месте. Найдя "идеального водителя", расскажите о своих неприятностях и вежливо попросите вас подвезти.

ВНИМАНИЕ: в этом разделе (только в нем!) понятие "идеального водителя" включает в себя женщин, едущих в машине в одиночку (пожилых женщин, домохозяек, женщин-предпринимателей и т.п.), женщин с детьми, женщин, путешествующих вдвоем с подругой, или пожилые супружеские пары.

Примерно 1 из 50 изнасилований производится в отношении двух или более женщин. Поэтому путешествовать "автостопом" вдвоем с подругой, в общем-то, так же опасно, как и в одиночку.

11. КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ ПОПЫТКЕ НАСИЛЬНО УВЕЗТИ НА АВТОМАШИНЕ

Обходите стороной автомобили, стоящие неподвижно с включенными двигателями, если внутри сидят мужчины - один или несколько.

Если к вам подъезжает машина, а сидящие в ней мужчины спрашивают у вас, "как проехать куда-то", соблюдайте осторожность, не подходите к машине на расстояние вытянутой руки.

Если вы чувствуете, что вас вот-вот затащат в машину и увезут, крикните кому-нибудь поблизости, чтобы позвонили в милицию.

Если есть возможность вырваться, бегите к ближайшему человеку, дому или любому строению, где могут быть люди.

Если вас "приперли к стене", бросайте песок, гравий, землю в глаза нападающего. Возможно, он на какое-то время потеряет зрение, а вы сможете убежать.

Если указанное выше не удается, см. главу "Советы по самообороне".

Постарайтесь разбить ветровое стекло машины (лучше со стороны сиденья водителя) камнем или другим тяжелым предметом.

Если ничего не получается и вас увозят, даже в таких обстоятельствах не теряйте хладнокровия, сохраняйте способность мыслить спокойно.

Ваши дальнейшие действия зависят от того, с какой скоростью движется автомобиль. Если он едет быстро, то предпринимать какие бы то ни было действия (кроме как постараться вызвать рвоту - от этом см. ниже) слишком опасно. Сидите тихо и ждите, пока машина остановится.

Вашему похитителю придется притормозить или остановить машину у перекрестка или светофора. Это предоставит вам наилучшую возможность для побега. Как только автомобиль замедлит ход или остановится, выпрыгивайте из него. Наверняка похититель схватит вас - если уже не схватил за руку или запястье. Для того чтобы высвободиться, нужно уколоть его в руку каким-нибудь острым или заостренным предметом (или просто зажженной сигаретой) - тогда хватка ослабнет. Если ничего подходящего под рукой нет, "бодните" его головой или ударьте в лицо.

Если машина движется не слишком быстро и вы видите, что навстречу ей приближается другая машина, схватите и поверните рулевое колесо или просто толкните его. Цель ваших действий - не вызвать столкновение или автокатастрофу, а заставить похитителя изменить направление и заблокировать проезд так, чтобы обеим машинам пришлось остановиться. После этого выскакивайте из машины и бегите прочь (а если, на ваш взгляд, водитель другой машины внушает доверие и может вам помочь, бегите к нему).

Если машина движется не слишком быстро, вы, возможно, попытаетесь, схватившись за рулевое колесо, свернуть автомобиль с дороги. Делая это, не стремитесь направить машину на твердый объект (дерево, стену, фонарный столб и т.п.) - иначе передняя часть автомобиля разобьется "всмятку", а это может привести к серьезным

травмам. Если уж вы решили, что стоит рискнуть, выберите объект "помягче" - живую изгородь, заросли кустарника, забор или узкую канавку. Делайте это не в безлюдной местности, а в населенной. Выбравшись из машины, бегите за помощью к ближайшему дому.

Если машина движется в "потоке", вы можете попробовать дернуть за ручной тормоз. В этом случае машина, движущаяся сзади, может слегка "стукнуть" ту машину, в которой находитесь вы. Хотя машина слегка "помнется", травмы здесь маловероятны. (Все это, правда, применимо лишь при движении на небольшой скорости. При движении с большой скоростью пытаться предпринять что-либо подобное слишком опасно!)

Сымитируйте приступ рвоты.

Вызовите рвоту, засунув пальцы в рот ближе к горлу. Пусть вас вырвет на колени похитителю, а еще лучше - вам на колени, грудь и руки. Обмажьтесь собственной рвотой.

Если ваших похитителей несколько и вас "зажали" на заднем сиденье автомобиля, у вас остается лишь два очевидных варианта: толкнуть водителя и попытаться спровоцировать дорожно-транспортное происшествие (в городской жилой зоне у вас есть хорошие шансы убежать и спастись) или же вызвать рвоту.

ПРИМЕЧАНИЕ: Предупреждаем, что любая попытка резко остановить движущийся автомобиль весьма опасна: она может привести к серьезным травмам.

Рассматриваемый в этой главе вид преступлений встречается крайне редко. Однако он все же встречается - поэтому, перебирая все возможные варианты, мы решили включить его в эту брошюру.

12. БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ПОЕЗДКАХ НА АВТОБУСЕ

Ожидая автобус на остановке в темное время суток, стойте на хорошо освещенном месте рядом с другими людьми.

Старайтесь не пользоваться безлюдными автобусными остановками в темное время.

Заранее изучите расписание движения автобусов для того, чтобы не ждать своего автобуса на остановке слишком долго.

В автобусе садитесь как можно ближе к водителю.

Садитесь рядом с другими женщинами.

Лучше садитесь на сиденье у прохода, чем у окна.

Если в автобус вошел пьяный или буйный пассажир, притворитесь, что вы читаете, однако оставайтесь начеку и не встречайтесь с ним глазами.

На многих автобусах установлена кнопка аварийной сигнализации. Садясь в автобус, найдите ее глазами. Смело пользуйтесь этой кнопкой, если возникнет необходимость.

Если вы путешествуете одна и собираетесь приехать в безлюдное место или же добираться до места назначения в темноте, попытайтесь организовать дело так, чтобы по прибытии вас встретил кто-нибудь из родственников или знакомых. В крайнем случае закажите такси.

13. БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ПОЕЗДКАХ НА ТАКСИ

Остановив такси, убедитесь, что вы садитесь к “настоящему” таксисту, а не к “частнику”: иначе вашим водителем может оказаться кто угодно. Проверьте, есть ли в машине счетчик. Если нет - не садитесь в нее.

Заказывая такси по телефону, постарайтесь выяснить марку и номер машины, а также фамилию водителя.

Заказанную по телефону машину ждите, не выходя из дома. По ее прибытии спросите фамилию водителя и попросите его показать свое удостоверение. Проверьте, совпадают ли номер и описание автомобиля с тем, что вам сказали по телефону.

Разговаривая с водителем, не сообщайте ему никакой информации, касающейся вас лично.

Приехав домой или в иное место назначения, попросите водителя немного подождать - до тех пор, пока вы не войдете внутрь.

В некоторых городах на линии работают такси, предназначенные специально для женщин и детей. В таких машинах за рулем сидят женщины. Для женщин-пассажиров именно этот вариант является наиболее безопасным. И, кстати, там, где таких такси пока не существует, для предпринимателей есть прямой смысл позаимствовать этот опыт, наладив аналогичную службу перевозок.

14. БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ПОЕЗДКАХ ПО ЖЕЛЕЗНОЙ ДОРОГЕ

Путешествуя в одиночку, никогда не оставайтесь одна в пустом вагоне, а тем более не садитесь так, чтобы все пути отхода у вас были отрезаны.

Всегда старайтесь занять место там, где есть какое-то количество других пассажиров.

Выбирая место, окиньте взглядом попутчиков, чтобы убедиться, что здесь беды ждать не от кого.

Если ваши попутчики пугают вас или вызывают неловкость, пересядьте на другое место.

Если вы видите, что в вашу часть вагона вот-вот ввалятся пьяный или группа хулиганов, не доводите дело до беды - немедленно уходите с этого места. Перейдите по проходу в соседний вагон.

Если вам угрожают или на вас напали, воспользуйтесь аварийной сигнализацией или кнопкой экстренной связи или зовите полицию - по ситуации.

Если возможно, занимайте места поближе к проходу: тогда вы сможете быстро и беспрепятственно перебраться в другое место в случае необходимости.

Если, находясь в переполненном вагоне метро (или в ином подобном месте), вы почувствовали на себе чьи-то руки, скажите сердито: "Пожалуйста, уберите от меня свои руки". Тот, кто пытается к вам пристать, после этого, скорее всего, сильно смутится и отстанет. Если нет - наступите ему на ногу или ущипните его за ладонь с тыльной стороны.

Не читайте свои письма, находясь в поезде. Иначе ваше имя и адрес может увидеть кто-нибудь из тех, кому их знать нежелательно.

15. ЛИЧНЫЕ СИГНАЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА

Приобретение личного сигнального устройства - весьма толковый и разумный шаг. Рекомендуем сделать его всем женщинам. Такие устройства при нажатии издают громкий, пронзительный звук. Это, с одной стороны, отпугивает нападающих, а с другой - привлекает внимание прохожих и жильцов соседних домов, показывая, что вы в беде и нуждаетесь в помощи.

Мощность звука, издаваемого устройством, должна в идеале быть не ниже 115 децибел.

Находясь одна на улице, особенно после наступления темноты или в “плохом” районе, несите сигнальное устройство в руке и будьте готовы в случае необходимости незамедлительно им воспользоваться. Не держите его в сумке: вам потребуется слишком много времени и усилий для того, чтобы его вытащить.

Если вас схватили, включите сигнальное устройство и поднесите его к уху нападающего: резкий звук может на какое-то время его дезориентировать.

Если вы живете одна, держите сигнальное устройство у своей кровати.

Если вы не можете достать сигнальное устройство, работающее на газе или батарейках, есть другой вариант: достаньте свисток с громким, пронзительным зву-

ком. Наденьте его на веревку и носите на шее. Подберите такую веревку, которая легко рвется: иначе ею будет легко вас задушить.

Личное сигнальное устройство - хороший помощник женщины. Однако оно отнюдь не заменяет осторожность и здравый смысл.

16. ЧТО НУЖНО ПОМНИТЬ ОБ АЛКОГОЛЕ

“Зеленый змий” - основной “пособник” автокатастроф, драк и нежелательных беременностей. Поэтому всегда относитесь к нему с большой осторожностью.

Самое разумное и верное решение для женщины - полный отказ от алкоголя.

Если уж вы пьете спиртные напитки, делайте это умеренно. Знайте свой “предел”.

Вопреки широко распространенному мнению, алкоголь отнюдь не является стимулирующим средством. На самом деле он угнетает нервную систему, а кроме того - влияет на координацию движений, способность управлять своим телом и зрение. Для женщин, возможно, самое главное то, что алкоголь затуманивает разум и ухудшает способность правильно оценивать людей и ситуацию.

На вечеринках относитесь с осторожностью к “добавкам” в виде крепких спиртных напитков или большим дозам спиртного. Не мешайте спиртное со стимулирующими или успокаивающими препаратами.

Никогда не пейте, если вы за рулем.

Никогда не идите плавать после приема алкоголя. До 50% всех несчастных случаев на воде вызвано употреблением спиртного.

17. СОВЕТЫ ДЕВУШКЕ-ПОДРОСТКУ

Уходя из дому, обязательно скажи родителям, куда идешь и когда вернешься.

Обязательно извести их о перемене своих планов.

Обязательно оставь родителям адрес или номер телефона, чтобы они могли с тобой связаться в случае необходимости.

Выходя из дома, всегда бери с собой немного денег "на крайний случай". Трать их только в исключительных случаях - например, для того, чтобы позвонить по телефону или доехать домой на автобусе или такси.

По возможности выходи из дома вместе с друзьями - и с ними же возвращайся домой. Постарайся не возвращаться домой пешком в одиночку - особенно с наступлением темноты: это может оказаться слишком опасно.

Никогда не "лови" наугад попутные машины и не соглашайся на предложения "подвезти" от людей, с которыми ты только что познакомилась. Садись в машину только с теми, кого знаешь очень хорошо и кому полностью доверяешь.

В нынешнее неспокойное время девушке нужно с большой осторожностью относиться к тому, с кем и куда

она едет, - даже если речь идет о знакомых ребятах или мужчинах. Более 70% изнасилований совершается мужчинами, с которыми жертва была знакома.

Куда бы ты ни пошла, будь начеку. Руководствуйся здравым смыслом, прислушивайся к собственной интуиции. Если почувствуешь опасность, уходи немедленно.

Никогда не приглашай парня домой, если дома нет родителей. Точно так же не принимай приглашение пойти к нему, если его родители ушли.

На вечеринке, особенно если ее устраивает парень, остерегайся примешивать в напитки спиртное или другие незнакомые добавки.

Если вечеринку опять же устраивает парень, оцени соотношение присутствующих парней и девушек. Если первых намного больше, чем вторых, это может оказаться "ловушкой". Уходи немедленно.

Если на вечеринке чувствуешь, что можешь попасть в беду, обращайся за помощью к какому-нибудь парню, которого хорошо знаешь.

Если на вечеринке или еще какой-нибудь встрече друзей тебя что-нибудь смущает или пугает, если там завязалась драка или поведение парней становится угрожающим из-за большого количества спиртного, если начались похотливые или "сексуально распущенные" словесные выпады - значит, пора уходить. И немедленно!

О ЛЮБВИ И СЕКСЕ

Цели, которые преследуют девушки-подростки в отношениях с парнями, как правило, сводятся к "сердечной привязанности, цветам, мечтам и вечной любви". В то же время с противоположной стороны цель обычно другая: секс.

Тебе надо уяснить, что слова: "Я тебя люблю" сказать легче всего, однако труднее всего добиться, чтобы они не остались только словами. Истинную прочную любовь найти непросто, поэтому будь терпеливой.

Секс - прекрасная штука тогда, когда речь идет о двух людях, по-настоящему любящих, заботящихся друг о друге и преданных друг другу - в идеале, на всю жизнь.

Согласиться на секс в первый раз - значит принять для себя очень серьезное решение. Здесь не должно быть места легкости или торопливости. Секс - не игрушки. Помнить нужно о многих вещах. Для начала - хотя бы об опасности забеременеть, заразиться СПИДом и другими болезнями, передаваемыми половым путем. А также о своей репутации.

Далее, есть еще опасность быть обманутой со всеми последующими душевными страданиями. Если парень хочет тебя уговорить, он скажет и наобещает тебе все, что ты, по его мнению, хочешь услышать, - лишь бы добиться своего. Но, как сказано выше, слова - одно, а дело - совсем другое. Несмотря на ту легкость, с которой в нашем обществе вступают в связи, большинство мужчин (а хороших мужчин - особенно!) в глубине души мечтают жениться на девственнице, чтобы оставаться "одним-единственным на всю жизнь".

Кроме того, те, кто до брака сменил множество половых партнеров, обычно с трудом хранят верность и после свадьбы.

Ждать ли "прекрасного принца" или нет - решать тебе. В любом случае подходи к этому с осмотрительностью. Не бросайся сломя голову куда попало. Часто в молодые годы, не имея достаточного жизненного опыта, совершают ошибки, о которых потом жалеют всю жизнь.

Твое тело - это твое тело. Ни один человек, кем бы он ни был, не имеет права прикасаться к тебе там и тогда, где и когда ты того не желаешь. Учись постоять за себя и отстаивать свои права.

Если ты стала жертвой преступления на сексуальной почве или подверглась изнасилованию, не держи это в тайне: расскажи матери или кому-нибудь из взрослых, которым ты доверяешь, - тете или учительнице.

Сделать это нужно ради собственной безопасности и собственного благополучия. Подобное преступление приносит жертве очень тяжелые переживания, она нуждается в любви, сочувствии, понимании, душевной поддержке и совете. Кроме того, жертвы таких преступлений часто чувствуют себя подавленными и готовыми на самоубийство: стресс столь велик, что молодой девушке не справиться с ним в одиночку. Поэтому поделись своей бедой с кем-нибудь.

Не позволяй парню "давить" на тебя и не соглашайся на секс "под нажимом". (Тот, кто по-настоящему любит тебя, никогда бы не вел себя так: любовь и уважение неразлучны.) "Классические" слова с его стороны могут быть такими:

“Как? В твои годы ты еще девочка?!”

“Все девушки это делают”.

“Я на тебя потратил столько денег, должна же ты как-то отдать долг”.

“Ты что - фригидная, что ли?”

“Я найду другую, которая согласится”.

“У тебя что-нибудь не в порядке?”

“Я покончу с собой, если ты меня отвергнешь”.

“Ты бы согласилась, если бы действительно меня любила”.

“Я никогда от тебя не уйду, чего же ты боишься?”

“Если не согласишься - я уйду от тебя”.

Если парень говорит что-нибудь в этом роде, посмотри на него другими глазами. Этот человек не любит тебя, не уважает и в глубине души не особо о тебе заботится.

Отвечая на телефонный звонок, попроси позвонить попозже. Никогда не говори, что взрослых дома нет.

Проверь, все ли окна закрыты и все ли входные двери заперты. Тогда ты - в безопасности.

Если кто-то позвонил в дверь, не говори, что взрослых нет дома. Не впускай их за порог. Попроси зайти попозже или предложи что-нибудь передать.

Если ты работаешь посыльным или кем-нибудь в этом роде, никогда не принимай приглашения зайти домой к незнакомым людям.

18. КАК ПОМОЧЬ ПОЛИЦИИ

Если вы стали жертвой преступления или свидетельницей преступления, совершенного против другого человека, его личной безопасности или собственности, если вы заметите, что кто-то ведет себя подозрительно, то в милиции, чтобы задержать подозреваемого, вам могут задать ряд вопросов:

"Вы раньше видели этого человека?"

"Сколько ему на вид лет?"

"Какого он роста?"

"Какого он телосложения?"

"Какой у него цвет лица и кожи?"

"Какого цвета у него глаза?"

"Что на нем было надето?"

"У него были какие-нибудь особые приметы?"

"У него были шрамы или татуировки?"

"На нем были надеты какие-нибудь заметные ювелирные украшения?"

"Он говорил с акцентом?"

"Он передвигался на каком-нибудь транспортном средстве?"

"Если да, то какого оно было цвета? И какой на нем был номер?"

"Куда направился этот человек?"

19. ЧТО НУЖНО ПОМНИТЬ ОБ ИЗНАСИЛОВАНИИ

Изнасилование - проблема всеобщая. Случаев изнасилований и преступлений на сексуальной почве намного больше, чем показывают официальные цифры. Миллионы женщин на Земле ежегодно подвергаются насилию.

Несмотря на определенные стереотипы, сложившиеся в прессе, "типичного" насильника не существует. В число насильников попадают люди любого возраста и любой расовой и социальной принадлежности.

Как свидетельствуют данные последних исследований, около 72% изнасилований совершается лицами, с которыми жертва была знакома (мужем, бывшим мужем, коллегой по работе или по профессии, работником коммунального обслуживания, кем-нибудь из тех, с кем вы встречаетесь в магазинах, и т.п.).

Точно так же, как нет "типичного" насильника, нет и "типичной" жертвы. (Правда, женщины, проживающие в бедных районах городов, больше рискуют стать жертвами сексуальных преступлений, чем те, кто живет в "благополучных" районах.) Как было показано в исследовании, проведенном одной из женских организаций Англии, возраст жертв изнасилований, зарегистрированных полицией, составил от 2 до 90 лет.

Около 23% жертв изнасилований - дети, т.е. девочки в возрасте до 16 лет. (Каждое четвертое из этих преступлений совершается отцами, отчимами и приемными отцами, еще 18% - другими членами семьи и родственниками мужского пола, около трети - мужчинами, с которыми девочка была знакома, такими, как соседи, друзья семьи, врачи, учителя и т.п., а оставшееся число - незнакомыми людьми.) Поскольку внутрисемейные преступления обычно окружены большой тайной, истинные цифры здесь могут быть еще выше.

Часто дети не рассказывают о сексуальных домогательствах со стороны взрослых из чувства стыда, от страха перед преступником или из-за боязни, что им не поверят. Если девочка (то же самое относится и к маль-

чику) боится оставаться с каким-то определенным мужчиной или вообще с мужчиной наедине, если она просит установить замок на дверь своей спальни, если у нее начинает быстро меняться настроение, если она старается спрятаться без какой-то конкретной причины, если она вдруг хочет переехать из своего дома, если она вдруг становится замкнутой в себе, если на нее начинают жаловаться за невнимательность на уроках, если у нее пропадает чувство собственного достоинства, такое характерное для нее раньше, если ее вдруг начинают мучить кошмары или она начинает часто просыпаться по ночам, если она демонстрирует не по годам глубокие познания в вопросах секса, если она боится идти к врачу или (это касается малышей) оставаться вдвоем с сиделкой, то все это может свидетельствовать о том, что ребенок стал объектом сексуальных домогательств.

Если ваш ребенок вдруг начинает вести себя подобным образом, поговорите с ним, выслушайте его и - самое главное! - поверьте ему. Любые перемены в поведении ребенка - и в детском, и в подростковом возрасте - нужно проанализировать - осторожно и доброжелательно.

Около двух третей изнасилований происходят в промежутке от 8 часов вечера до 2 часов ночи.

Около двух третей изнасилований происходят в помещении.

Около 40% изнасилований и попыток изнасилования происходят у жертвы дома. (Из этого числа 80% случаев не связаны с насильственным проникновением в квартиру, а 86% - совершаются мужчинами, с которыми жертва знакома.)

В 15% случаев в изнасиловании участвуют, как минимум, двое мужчин.

По данным одного из последних исследований, одна из семи замужних женщин была изнасилована собственным мужем.

Официальные цифры, опубликованные Бюро юридической статистики США, показывают, что насильнику, даже вооруженному, можно оказать достаточно эффективное сопротивление. Среди оборонявшихся женщин 72% смогли успешно противостоять невооруженному преступнику, 58% - преступнику, вооруженному ножом, а 51% - преступнику, вооруженному огнестрельным оружием.

Насильников притягивает беззащитность жертвы. Если вы будете всегда начеку и примете меры личной безопасности, то уже этим вы значительно уменьшите риск подвергнуться нападению.

20. КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПОСЛЕ ИЗНАСИЛОВАНИЯ

Если вас изнасиловали, немедленно заявите в полицию и обратитесь за медицинской помощью.

Первое побуждение женщины, подвергшейся изнасилованию, - вымыться и переодеться. Однако именно этого не следует делать до того, как вас осмотрит врач: иначе вы уничтожите важнейшие доказательства для судебно-медицинской экспертизы.

Если вам удалось при борьбе оцарапать лицо нападавшего, не мойте руки до осмотра: иначе вы опять же уничтожите доказательства для судебно-медицинской экспертизы.

Если вам нужно выпить спиртного или принять какие-нибудь медикаменты, чтобы успокоиться, делайте это только после обращения в полицию и медицинского осмотра.

Рекомендуется также в течение первого месяца после изнасилования обратиться к своему врачу и пройти медосмотр, чтобы убедиться, что вы не забеременели и не заразились какой-нибудь из болезней, передаваемых половым путем.

Жертвам изнасилований следует прислушиваться к советам, исходящим только от специалистов.

Изнасилование - это насилие не только над телом женщины, но и над всем ее существом. Подвергнуться изнасилованию - значит испытать тяжелую моральную травму и душевные страдания. Восстановительный период может занять продолжительное время. У многих жертв изнасилований до конца жизни в мыслях и чувствах остается страх. Однако время и любовь - хорошие лекари: понимание и поддержка семьи и друзей во многом помогут жертве восстановить себя.

Заявлять или не заявлять в полицию - решать, конечно, только вам самой. Но все же заявить нужно - и не только для того, чтобы добиться справедливости для вас лично, но и потому, что насильник, оставшись безнаказанным, почти наверняка совершит такое же преступление против других женщин.

Многие жертвы изнасилований страдают от чувства вины и стыда, считая даже, что они сами в чем-то виноваты в случившемся. Такие мысли абсолютно беспочвенны и ничем не оправданы; терзать себя ими женщине нужно меньше всего. Во-первых, изнасилование

никогда не совершается "по просьбе" или "по желанию". Во-вторых, весь стыд и вся ответственность ложатся полностью на насильника, который прекрасно осознавал, что он совершает преступление, идя против воли жертвы, против гражданских, моральных и духовных законов, - и все же не остановился.

Изнасилование, особенно совершенное в отношении ребенка, - крайне серьезное преступление. Потенциальным насильникам хорошо бы запомнить, что им придется пережить не только стыд, унижения, суд и тюрьму, но и зловещую перспективу неминуемого духовного возмездия. Серьезные преступления влекут за собой серьезные последствия, особенно духовные, по сравнению с которыми тюремное заключение - просто веселая прогулка.

21. КАК ИЗБЕЖАТЬ ИЗНАСИЛОВАНИЯ ПРИ СВИДАНИИ С МАЛОЗНАКОМЫМ МУЖЧИНОЙ

Отправляясь на первое свидание с новым кавалером, примите следующие меры предосторожности.

Весьма благоразумно с вашей стороны будет дать ему понять - еще до свидания, особенно первого, - чего он от вас может ждать, а чего нет.

Перед свиданием скажите кому-нибудь из знакомых, с кем, где и когда вы встречаетесь.

Назначайте и проводите первую встречу в каком-нибудь людном месте.

До тех пор, пока вы не узнаете этого мужчину лучше, не раскрывайте ему свой домашний адрес.

Остерегайтесь поддаваться "красивым" увещеваниям и таким "классическим" приемам, как, например, предложения "покататься на машине" или "зайти домой выпить кофе".

Отклоняйте предложения "подвезти домой" или "проехаться за город". Не возвращайтесь домой вместе с ним и не приглашайте его зайти к вам.

С осторожностью относитесь к свиданиям с мужчинами, имеющими репутацию "покорителей женских сердец".

Учитесь быть решительной и уверенной в себе. Не допускайте, чтобы вас "уламывали" или "забалтывали", принуждая делать что-то, чего вы не хотите, или идти туда, куда вы не хотите. Если мужчина настаивает на своем, вставайте и уходите. Не думайте в такие моменты о том, как вы выглядите в его глазах, или о том, не ведете ли вы себя грубо. Иначе вся эта история вполне может окончиться изнасилованием.

Всегда носите с собой достаточно денег для того, чтобы добраться домой на автобусе или такси.

Научитесь простейшим приемам самообороны. Носите при себе личное сигнальное устройство.

Прислушивайтесь к собственной интуиции. Если вы почувствовали опасность и начали ощущать, что ситуация выходит из-под контроля, уходите немедленно, не колеблясь.

Всегда с осторожностью и осмотрительностью относитесь к тому, куда и с кем вы идете.

Изнасилование, даже совершенное во время свидания, остается изнасилованием. Изнасилование - крайне серьезное преступление. Если вы стали жертвой изнасилования во время свидания, то об этом нужно заявить в полицию - если и не для того, чтобы добиться справедливости, то хотя бы для того, чтобы предупредить и защитить других женщин от подобного преступления.

22. СОВЕТЫ ПО САМООБОРОНЕ

Если на вас напали, у вас есть право прибегнуть к самообороне. Тем не менее в большинстве стран считается преступлением носить с собой баллончики с газом, дубинки, огнестрельное оружие, ножи и тому подобные инструменты, при помощи которых вы смогли бы себя защитить. В то же время вы можете воспользоваться тем арсеналом, который предоставляет вам сама Природа, и, кроме того, использовать для собственной защиты обычные бытовые предметы.

Физическая сила как таковая - аргумент, к которому нужно прибегать в последнюю очередь. Если схватка неизбежна, бейте противника как можно сильнее и бегите. Ваша задача - не послать его в нокаут, а вывести из строя на какое-то время - ровно настолько, чтобы хватило для спасения. Именно в этом заключается сущность самообороны для женщин.

Искусством самообороны овладевайте только под руководством опытного инструктора по боевым единоборствам. Это придаст вам уверенности в себе, а это когда-нибудь даст о себе знать. Однако не будьте чересчур самоуверенной.

Подумайте о том, что вы предпримете, если на вас нападет грабитель, убийца или насильник. Если вы заранее проанализируете все возможности и выработаете план действий на все случаи, то это может оказаться принципиально важным в критический момент.

Самое главное для самообороны - моральная готовность. В схватке сила воли гораздо важнее, чем физическая сила, рост или вес. Если схватка неизбежна, то при помощи естественных или подручных средств вы сможете защититься от кого угодно. Нужно только верить в собственные силы.

Лак для волос, дезодорант и любые другие средства в аэрозольной упаковке можно брызнуть в лицо противника, чтобы на какое-то время ослепить его. С таким же успехом можно бросить ему в глаза землю, песок, гравий, перец или пудру из пудреницы. (Только не распыляйте их просто "по ветру", а бросайте целенаправленно!)

Бросьте в нападающего (или покажите ему, что вы собираетесь в него бросить) тяжелый камень, кирпич или осколок кирпича. Поскольку вам нужно лишь нейтрализовать, а не убить противника, лучше всего цельтесь в нижнюю половину туловища и ноги, особенно голени.

В лицо нападающего можно также бросить горсть монет. Или другой вариант: монеты можно завернуть в

платок или в полиэтиленовый пакет, чтобы сделать что-то вроде дубинки.

Можно ударить противника связкой ключей или же, зажав ключи между пальцами, использовать их как кастет.

Зонтик или трость можно использовать как дубинку или "штык", ударив нападающего в пах, живот, солнечное сплетение или по ноге.

Если скатать в рулон толстую газету, то ее концом также можно ткнуть противника в лицо, живот или солнечное сплетение.

На удивление эффективным оружием может стать обыкновенная авторучка - если ею сильно ткнуть противника.

Вызовите рвоту, засунув пальцы в рот ближе к горлу. Пусть вас вырвет на противника. (Рвота как оружие? Представьте себе: на нападающего полилась струя рвоты - любой потенциальный насильник тут очень быстро "остынет"!) Или пусть вас вырвет прямо на себя. (В подобных обстоятельствах рвота загородит вас лучше любой ограды.)

Преступник в большинстве случаев боится привлекать к себе внимание. Поэтому громкий крик или визг сами по себе могут его отпугнуть. Кроме того, если громко крикнуть или пронзительно завизжать прямо в ухо нападающему, то это может ошеломить его на какое-то время. Он замешкается, а вы убежите.

Однако, судя по рассказам некоторых жертв нападений, иногда женщины пытаются кричать изо всех сил,

но от страха не могут выдавить из себя ни звука. В таком случае есть иной вариант: разбейте окно камнем, стулом или чем-нибудь еще, что попадется под руку. Это должно привлечь внимание и, возможно, поможет вам спастись.

Укусите нападающего зубами, оцарапайте ногтями или “бодните” лбом.

Если вы носите туфли “на шпильках”, наступите с силой на ногу противника - так, чтобы весь ваш вес на какое-то мгновение оказался перенесенным на пятку.

Поговорите с нападающим, попробуйте его урезонить. Возможно, вам удастся его остановить. Слова, при помощи которых можно предотвратить потенциальное насилие, - самое мощное оружие.

Технике самообороны нужно учиться только у грамотного инструктора. Тем не менее приведем несколько простых приемов, которые можно использовать в критической ситуации против насильника.

Итак, вы видите, что схватка неизбежна. Вот первое, что вам нужно сделать. Станьте лицом к противнику. Ноги поставьте примерно на ширину плеч. Если вы “правша”, выставьте правую ногу немного вперед - так, чтобы левая нога выполняла роль “якоря”. (Если вы “левша”, то наоборот.) Ноги слегка согните в коленях. (Золотое правило самообороны: не подставляйте противнику под удар прямую ногу.) Руки держите перед собой, локти прижмите к телу. В такой позиции вы должны чувствовать себя комфортно. Приподнимите или опустите руки, найдите оптимальное положение. Успокойтесь. Теперь вы готовы к бою.

У мужчины центр силы находится в верхней части туловища. У женщины - на уровне бедер. Следовательно, ноги женщины намного сильнее рук. Поэтому удар ногой - для женщины один из лучших приемов самообороны. Для эффективного удара здесь крайне важны четыре вещи: туфли на жесткой подошве, устойчивое равновесие, элемент неожиданности и быстрый возврат в исходное положение. Поддерживайте равновесие при помощи рук. Неожиданность особенно важна потому, что противник, увидев, что вы приготовились к удару, может отпрянуть в сторону или перехватить вашу ногу. Отвлеките его - например, махнув руками или бросив что-нибудь ему в лицо. Если противник выставил вперед прямую ногу, ударьте под колено как можно сильнее. Колено - "слабое место", и сильный удар сюда может оказаться настолько эффективным, что остановит любое нападение. Старайтесь, чтобы удар был не "скользящий", а "проникающий". (Ваши ноги в момент удара должны оставаться согнутыми в коленях, а нога противника - прямой, т.е. все должно происходить тогда, когда он будет стоять прямо перед вами.) Весьма эффективным может оказаться и удар по голени.

Если вас схватили сзади, ударьте нападающего затылком по лицу. Укусите его за руку или за кисть руки. "Двиньте" его локтем в живот или солнечное сплетение. С силой проведите подошвой туфли по его голени. Отклонитесь бедрами в сторону и ударьте его кулаком в пах.

Если вас схватили спереди, "бодните" нападающего лбом в лицо. Протащите свои руки повыше с внутренней стороны его рук - он будет вынужден открыть лицо. Ухватите его одной рукой за спину у позвоночника, "рваните" с силой, чтобы ослабить его захват. Оттолкните противника или ударьте его коленом в пах. Паховая область у мужчины - самая уязвимая. Хороший удар туда

кулаком или рукой - и нападающий сразу же остановится. Здесь, правда, очень важна неожиданность, поэтому сначала отвлеките его внимание.

Если нападающий пытается вас утащить, толкайте его, сопротивляйтесь изо всех сил. Тогда ему в свою очередь придется также приложить больше усилий. Неожиданно прекратите сопротивление и сделайте широкий шаг в его сторону: противник потеряет равновесие, замешкается и, может статься, упадет. В любом случае у вас появится шанс вырваться и ускользнуть.

Если нападающему удалось вас повалить на землю и вы чувствуете, что он вот-вот заберется на вас, ударьте и продолжайте его бить как можно сильнее по ногам, в пах или по туловищу. От большинства насильников можно с успехом отбиться. Если повезет, нападающий, оказавшись под градом ударов, может быть, решит "не связываться" и убежит.

Если вы уже на грани изнасилования (нападающему удалось забраться на вас и просунуть свои ноги между ваших), поднимите свои ноги и захватите ими ноги противника изнутри. Зацепитесь стопами за его коленки с внутренней стороны. Соберите все свои силы и рванитесь прочь, одновременно расталкивая ноги противника в стороны как можно шире. Ему понадобится подвинуться, чтобы обрести равновесие. Тем временем схватите одной рукой его за волосы или за ухо и "рваните" противника от себя. Другую руку просуньте ему под подбородок и также оттолкните от себя. Когда он снова придвинется к вам, ударьте его коленом в пах. Бегите. Если есть возможность воспользоваться любым тяжелым предметом в качестве дубинки - воспользуйтесь. И опять же - бегите.

В идеале вы не должны никого обижать - даже муху. Однако, если мужчина пытается вас ударить или изнасиловать, у вас есть право на самозащиту. Самооборона - не преступление. Приведенные выше приемы используйте только для защиты. Прибегайте к ним только тогда, когда нет иного выхода. Ни при каких обстоятельствах не применяйте их для неоправданного нападения на кого бы то ни было или иного насилия.

ВНИМАНИЕ! Ни одна женщина не может наверняка утверждать, как она себя поведет в случае нападения. Возможно, она будет сражаться, как тигр, черпая силу и упорство из собственных резервов, о которых она раньше и не подозревала, и справится с противником. В ином случае она может оцепенеть от страха и нерешительности. Поэтому для женщины крайне важно всегда думать о собственной безопасности. Думайте о ней - и вы будете в безопасности.

23. ЗАЩИТА ОТ ЧЕРНОЙ МАГИИ И КОЛДОВСТВА

Возрождение практики черной магии и колдовства в последние годы шло столь быстро, что это не может не тревожить. В значительной степени это вызвано деятельностью ряда недобросовестных компаний, сколачивающих свои состояния на книгах или других услугах, где черная магия и колдовство представлены в "облагороженном" виде. Такие компании для собственной выгоды "забывают" при этом упомянуть, что черную магию и колдовство они фактически пропагандируют! Они, кроме того, "забывают" предупредить потребителей своих услуг о кошмарных последствиях для душевного и психического состояния, которыми непременно обернется ис-

пользование потусторонних сил в дурных, безнравственных и эгоистических целях. Никогда не используйте потусторонние силы в подобных целях - иначе вы совершите самую большую ошибку в своей жизни!

На каждого человека, подвергшегося воздействию потусторонних сил, приходится по меньшей мере сотня других людей, которым только кажется, что они подверглись такому воздействию. Поэтому не сходите с ума раньше времени!

Ниже приводим некоторые советы о том, как полностью защитить себя от воздействия черной магии и колдовства.

Никакое нападение на вас с использованием потусторонней энергии невозможно, если вы окружены прочной непроницаемой аурой. Укрепление ауры - процесс исключительно духовный. Вот как этого можно добиться. Представьте, что вы полностью окружены чистым, прозрачным, ослепительно ярким белым светом. Он исходит снизу и полностью вас окутывает - ноги, тело, голову, закрывая вас, словно щитом. Вызовите “Белый свет”, мысленно приказывая ему защитить вас от всех возможных нападений при помощи потусторонних сил. (“Белый свет” - это душевная броня.) Практикуйте это ежедневно, и вскоре вы сможете почувствовать, как вокруг вас начала появляться и укрепляться защитная аура. Это на самом деле получится. Тогда вы будете защищены от любого зла, которое могут принести потусторонние силы.

ПРИМЕЧАНИЕ 1. Даже если образа “Белого света” не останется в вашем сознании, вы можете быть уверены, что его защитные свойства все же будут действовать, обороняя вас невидимым щитом.

ПРИМЕЧАНИЕ 2. "Белый свет" - это тот самый "щит веры", что упоминается в Послании к Ефесянам (Глава 6, стих 16).

Святые символы обладают колоссальным влиянием, они - мощная защита от темных сил. Два самых сильных символа - магическая фигура (пятиконечная звезда) и прекрасная, укрепляющая душу Соломонова печать (шестиконечная звезда): два ее перекрещивающихся треугольника символизируют вечный жизненный урок - Добро всегда побеждает Зло. Еще один мощный охранительный символ - крест. Носите тот из этих святых талисманов, который для вас лично значит больше, чем другие.

Святое растение - милый сердцу розмарин. Если вы будете пользоваться маслом розмарина как духами, это придаст вам душевную стойкость и поможет построить силовое защитное поле вокруг вас, которое отразит все порывы злой энергии и дурного влияния. Герань - еще одно растение, схожее по эффективности воздействия с розмарином. Смешивая равные доли масла розмарина, герани и кипариса, вы сможете приготовить масло, обладающее стойкими и прочными защитными свойствами.

Многие даже не подозревают, что лук и его "побратим" чеснок обладают способностью поглощать отрицательную, пагубную потустороннюю энергию и вообще все дурное. Если на вас воздействуют с использованием потусторонних сил, можно прибегнуть к следующему проверенному методу защиты на ночь. Возьмите две луковицы, разрежьте их напополам и разложите по половинке в каждый угол вашей комнаты. Они поглотят всю отрицательную или пагубную потустороннюю энергию, проникающую в комнату. Наутро соберите поло-

винки луковиц - но только не дотрагивайтесь до них руками. Вынесите их из комнаты и сожгите или закопайте.

Для того чтобы очистить атмосферу в доме или комнате от вредного или дурного действия потусторонних сил, разбросайте по полу чеснок. Утром соберите его и сожгите - но только, опять же, не касайтесь руками.

Если вы никак не можете выбросить из головы того, кто вам не нравится или к кому вы испытываете сильные чувства, если несколько ночей подряд вам снится один и тот же человек, если, находясь в компании с этим человеком, вы начинаете явно или неявно ощущать что-то подозрительное, если вам поздно ночью кажется, что в комнате кто-то есть, если вы вдруг обнаруживаете, что начинаете соглашаться с кем-либо или чем-либо, с кем или чем вы раньше были явно несогласны, если у вас появляется чувство, что вы подчиняетесь какому-то влиянию, то вполне может оказаться, что определенный человек прибегает к помощи черной магии для того, чтобы воздействовать на вас во время сна. Это особенно может касаться того, о ком известно, что он интересуется оккультизмом и иными науками о сверхъестественном.

Мало кто из людей помнит о том, что куриные яйца обладают способностью поглощать отрицательную энергию и дурное влияние потусторонних сил (именно поэтому они часто применяются в сеансах колдовства и черной магии). Однако существует один прием с использованием яиц, который совершенно безопасен со всех точек зрения - в том числе моральной и этической. Возьмите свежее яйцо и вымойте его в холодной проточной воде. Затем вытрите его чистым полотенцем. Далее возьмите мягкий графитовый карандаш и напишите на яйце свое имя. Зайдите в спальню и положите яйцо у кровати. Оно должно лежать на том же уровне, что и ваша голова

во время сна, поэтому положите его на столик или кресло. Оставьте яйцо здесь на неделю. Когда неделя пройдет, отнесите яйцо в туалет, разбейте его в унитазе и спустите воду. (Если еще до окончания недели яйцо треснет или лопнет, не впадайте в панику: скорее всего, оно просто испортилось. Бросьте его в унитаз, смойте водой и начните всю операцию сначала с другим, свежим яйцом.) Повторяйте операцию столько, сколько сочтете нужным. (Яйцо перехватит, поглотит и будет хранить в себе направленные против вас отрицательную энергию и дурное влияние потусторонних сил.)

Хорошо, если у вас в доме много растений и срезанных цветов, поскольку они излучают положительную благотворную энергию и, кроме того, поглощают и нейтрализуют энергию отрицательную. Для поглощения всего отрицательного прекрасно подходят гвоздики и розы, особенно белые.

Считается, что никакое дурное влияние “не пройдет” там, где растет цикламен. Считается также, что, если держать цикламен в спальне, он отразит отрицательную энергию и защитит вас от дурного влияния во время сна.

За папоротником веками сложилась репутация растения, способного защитить от отрицательного влияния и действия потусторонних сил. Такими же способностями обладает и плющ. А пальмы славятся своей способностью излучать энергию, поднимающую дух.

Наполните ванну наполовину и бросьте в воду семь цветков белой гвоздики. Сядьте в ванну и разотрите себя цветками с головы до ног. Сочетание воды и цветков как следует “прочистит” вашу ауру, смывая все отрицатель-

ное. (Только не забудьте затем собрать и выбросить лепестки, чтобы не засорился сток.)

На заре или примерно в это время выйдите в сад и пройдитесь босиком по влажной от росы траве. Вы впитаете магнетизм земли, который расходится по поверхности от восходящего солнца. Это весьма сильнодействующий прием, если вы хотите восстановить и укрепить как свои нервы, так и защитные силы своего тела.

Человек с низкими помыслами не может причинить вреда человеку с высокими помыслами. (Как сказано Гаутамой Буддой, "дурак, совершающий зло человеку доброму, чистому и безгрешному, - к нему самому вернется совершаемое им зло, словно пыль, брошенная против ветра".) Поэтому стремитесь стать благочестивой. Стремитесь стать человеком с чистыми помыслами. Будьте доброй. Будьте благожелательной. Живите погруженной в Свет.

Независимо от того, находитесь ли вы под воздействием дурных потусторонних сил или нет, сосредоточьтесь в своих мыслях на Боге. Для колдуна или мага неизмеримо сложнее захватить под свое влияние истинно религиозного человека - не важно, будет этот человек прибегать к приемам духовной самозащиты или нет. Человек с истинно высокими помыслами (тот, в ком сила духовной любви и благочестия очень велика) неподвластен нападению потусторонних сил: его аура наполнена Светом столь большой силы, что сквозь нее не может проникнуть никакая пагубная энергия.

О молитве. Искренняя молитва - могучая сила. (Для христиан Молитва Господня, Двадцать третий псалом и особенно Девяносто первый псалом - сильные средства против зла и беды.)

Если вы подверглись нападению с применением потусторонних сил, никогда не “выбивайте клин клином” - иначе вы вызовете на свою голову поистине адский пожар. Благословите вашего недруга, посылайте мысли о братской любви, сострадании и всепрощении. Молитесь за возвращение его души к Добру и Свету.

Если вы помимо своей воли страдаете от вмешательства в вашу жизнь колдуна или мага, использующих потусторонние силы в своих целях, можно прибегнуть к быстродействующему средству: перейдите через бегущую воду (например, через реку по мосту, через мелкий ручей и т.п.). Бегущая вода обладает особыми электрическими качествами, которые разрушают связь злоумышленника с душой жертвы.

Есть еще одно простое и эффективное средство защиты: отвергнуть власть злоумышленника над вами. Скажите энергично и убежденно (мысленно или прямо в лицо недругу, если он перед вами): “У тебя нет надо мной власти!”

Если вы чувствуете, что кто-то пытается воздействовать на вас против вашей воли (не важно, знаете ли вы это доподлинно или нет), откажитесь принимать любые его предложения и заявите, что ему не удастся достичь своих дурных целей. Это повернет действие пагубных сил назад, на голову самого злоумышленника.

Проклятия основаны, в сущности, на самовнушении. В Нью-Йорке около тридцати пяти лет назад был такой случай. Несколько человек по той или иной причине стали жертвами колдуна, который, будучи человеком злобным, твердо решил их извести. Он сделал колдовские куклы в виде каждой из жертв и по ночам, следуя своим колдовским ритуалам, колол их булавками.

Всем жертвам он сообщил о своих действиях, и они, что вполне естественно, страшно испугались. Сочетание страха и пагубной колдовской энергии привело к тому, что здоровье этих людей стало постепенно ухудшаться - до такой степени, что они в буквальном смысле слова оказались на грани гибели. Один добрый и умный человек, прослышав об их бедственном состоянии, предложил пойти к колдуну, поговорить с ним и убедить прекратить свои опыты. Он побывал у колдуна и по возвращении сказал жертвам, что проклятие снято, а куклы уничтожены. Эти люди сразу же почувствовали себя лучше, а через несколько дней совершенно поправились. Удивительным здесь осталось то, что на самом деле колдун не согласился прекратить свои ритуалы, а значит, в период выздоровления его воздействие оставалось столь же губительным, сколь и тогда, когда люди были при смерти. Тот умный человек просто использовал психологию, чтобы спасти их жизни.

Эта история всего-навсего показывает страшную саморазрушительную силу страха. И, кроме того, она показывает великую силу разума, руководствующегося верными принципами и действующего в правильном направлении.

Если вы подозреваете, что кто-то воздействует на вас с использованием потусторонних сил, не допускайте того, чтобы к этому человеку попало что-нибудь из ваших личных вещей. Не давайте ему в руки вообще ничего - ваша это вещь или нет, и храните в тайне от него полную дату вашего рождения. Обратитесь за помощью к опытному, истинному Служителю Света, занимающемуся магией в благих целях (ни в коем случае нельзя давать деньги) или к вашему местному служителю церкви.

Если вам встретился какой-то предмет, от которого исходит дурная энергия, побрызгайте на него солью (в буквальном смысле). Это поможет нейтрализовать все отрицательное.

Силы разума и души священны. Если вас интересует все связанное с этими понятиями, относитесь к таким вещам с осторожностью. Всегда помните, что, как говорится, “оккультные науки преследуют сегодня, а кошмары терзают душу завтра”.

ОТ СОСТАВИТЕЛЕЙ. "Антея-траст" - некоммерческая организация, созданная в ноябре 1989 года в Лондоне и существующая на благотворительные пожертвования. Основная задача организации - помогать женщинам в обеспечении личной безопасности, прежде всего советами и информацией.

Вследствие ограниченности сил и средств, а также некоммерческого характера своей деятельности "Антея-траст" обычно не сотрудничает с другими структурами и не обнародует своих адресов и контактных телефонов.

ст" - некоммер-
бре 1989 года в
рительные по-
ации - помогать
пасности, преж-

ил и средств, а
рей деятельнос-
ичает с другими
дресов и контак-

СОДЕРЖАНИЕ

1. Безопасность в собственном доме........................ 3
2. Как избежать ограбления дома.............................. 7
3. Безопасность при переговорах по телефону........ 10
4. Безопасность при ходьбе пешком......................... 11
5. Как вести себя при встрече с хулиганами.............. 15
6. Как вести себя при встрече с собаками................. 16
7. Безопасность во время занятий бегом.................. 18
8. Безопасная езда на велосипеде............................ 20
9. Безопасная езда на автомобиле............................ -
10. Безопасность при путешествиях "автостопом"... 25
11. Как вести себя при попытке насильно увезти на автомашине... 27
12. Безопасность при поездках на автобусе.............. 30
13. Безопасность при поездках на такси..................... 31
14. Безопасность при поездках по железной дороге.. 32
15. Личные сигнальные устройства............................ 33
16. Что нужно помнить об алкоголе............................ 34
17. Советы девушке-подростку................................... 35
18. Как помочь полиции... 40
19. Что нужно помнить об изнасиловании................. -
20. Как действовать после изнасилования................. 43
21. Как избежать изнасилования при свидании с малознакомым мужчиной.................................... 45
22. Советы по самообороне.. 47
23. Защита от черной магии и колдовства.................. 53

Перевод с английского Бориса ВладимировичаСтанишнева

ВАШ ГИД ПО ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Советы женщинам дает британская организация "Антея-траст"

Редактор *Н.Н.Желнорович*
Оформление *А.В.Дорофеева*
Технический редактор *Е.А.Белова*
Корректоры *Е.Е.Платонова, Н.А.Пузанова*

Сдано в набор 15.02.93. Подписано в печать 26.04.93.
Бумага газетная. Гарнитура таймс. Печать офсетная.
Формат 84х108/32. Печ.л.2. Тираж 20000
Заказ № 404

Аргументы и факты.
101000, Москва, Мясницкая, 42.
Отпечатано в Московской типографии № 13.
107005, г. Москва, Денисовский пер., д. 30.